Deepak Chopra

Le sette leggi spirituali del successo

Legge della Potenzialità Pura
Entrerò in contatto con il campo della potenzialità pura, trovando ogni giorno il tempo per rimanere in silenzio, semplicemente per esistere. Inoltre, siederò da solo, in meditazione silenziosa, almeno due volte al giorno, per circa trenta minuti la mattina e trenta minuti la sera.

Ogni giorno troverò il tempo per entrare in comunione con la natura e per percepire in silenzio l'intelligenza che è in ogni essere vivente. Mi siederò e, in silenzio, osserverò il tramonto, oppure ascolterò il rumore dell'oceano o di un corso d'acqua, o semplicemente sentirò il profumo di un fiore. Nell'estasi del mio silenzio attraverso la comunione con la natura godrò del palpitare eterno della vita, del campo della potenzialità pura e della creatività illimitata.

Mi eserciterò nell'astensione dal giudizio. Inizierò la giornata con la seguente affermazione: "Oggi non esprimerò giudizi di sorta" e, nel corso della stessa, mi ricorderò di questo proposito.

Legge del dare
Farò un regalo - un complimento, un fiore, una preghiera - a chiunque incontri, ovunque vada. Oggi regalerò qualcosa a tutte le persone con le quali entrerò in contatto e avvierò così quel processo che fa fluire la gioia, la ricchezza e l'abbondanza nella mia vita e in quella altrui.

Oggi accoglierò con gratitudine tutti i doni che la vita mi offre. Accoglierò i doni della natura: il sole, il cinguettio degli uccelli, o le piogge primaverili, o la prima neve dell'inverno. Inoltre sarò disponibile a ricevere anche i doni degli altri, che siano oggetti, denaro, complimenti, preghiere.

Legge del "karma" o della causa-effetto
Oggi valuterò le scelte che compio in ogni istante e, grazie a questa semplice osservazione, le porterò a livello cosciente. Saprò che il modo migliore per prepararsi ad ogni momento futuro consiste nell'essere pienamente cosciente del presente.

Ad ogni scelta che farò, mi porrò due domande: "Quali sono le conseguenze della scelta che mi accingo a fare?" e "Questa scelta porterà soddisfazione e felicità a me e alle altre persone che ne saranno influenzate?".

Chiederò quindi consiglio al mio cuore e mi farò guidare dalle sensazioni di benessere o di disagio che induce in me. Se la scelta compiuta mi procura una sensazione di benessere, cercherò di raggiungere con fiducia l'obiettivo prestabilito. Se, invece, avvertirò una sensazione di disagio, mi concederò un attimo di riflessione e analizzerò, con la mia vista interiore, le conseguenze della mia azione. Questo processo mi permetterà di fare spontaneamente le scelte giuste per me e per quelli che mi stanno accanto.

Legge del minimo sforzo
Praticherò l'accettazione. Oggi accetterò la gente, le situazioni, le circostanze e gli eventi così come si presentano. Terrò a mente che il momento presente è come dovrebbe essere perché l'intero universo è come dovrebbe essere. Non lotterò contro l'intero universo, lottando contro il momento presente. La mia accettazione è totale ed assoluta. Accetto le cose come sono al momento presente, non come vorrei che fossero.

Una volta accettate le cose come sono, mi assumerò la responsabilità della mia situazione e di tutti gli eventi che recepisco come problemi. Mi rendo conto che assumere un atteggiamento responsabile vuol dire non attribuire a nessuno (neanche a me stesso) la colpa della situazione in cui mi trovo. Mi rendo altresì conto che dietro ogni problema si nasconde un'opportunità di soluzione; la ricerca attenta di tale opportunità mi permette di afferrare il momento presente e di trasformarlo in un beneficio maggiore.

Oggi la mia coscienza sarà orientata verso un atteggiamento di non-difesa. Reprimerò l'impulso di difendere il mio punto di vista. Non sentirò il bisogno di convincere gli altri ad accettare la mia ottica. Mi aprirò a tutti i punti di vista e non mi aggrapperò tenacemente ad uno solo di essi.

Legge dell'intenzione e del desiderio
Farò una lista dei miei desideri e la porterò con me ovunque io vada. Ne prenderò visione prima di rimanere in silenzio e prima di iniziare la meditazione, prima di addormentarmi la sera e quando mi sveglio al mattino.

VISIT…

Libererò i desideri che ho annotato e li abbandonerò nel grembo del creato, fiducioso del fatto che, quando le cose non sembrano andare come vorrei, ciò non avviene per caso e che il creato ha in serbo per me progetti persino più grandiosi dei miei.

Mi ricorderò di essere cosciente del momento presente in ogni mia azione. Non permetterò che gli ostacoli consumino l'energia della mia attenzione per il momento presente. Accetterò il presente così com'è e manifesterò il futuro attraverso i miei più forti, ed intensi, desideri e propositi.

Legge del distacco
Oggi praticherò il distacco. Mi lascerò libero di essere quello che sono e lo stesso farò nei confronti di tutti quelli che mi circondano. Non imporrò le mie idee personali su come dovrebbero essere le cose. Non imporrò le mie soluzioni ai problemi perché così me creerei ulteriori. Prenderò parte a tutto, ma con distacco.

Oggi farò dell'incertezza l'ingrediente principale della mia esperienza. La mia determinazione ad accettare l'incertezza favorirà l'emergere spontaneo delle soluzioni dai problemi, dalla confusione, dal disordine e dal caos. Quanto più le cose appariranno incerte, tanto più mi sentirò sicuro perché l'incertezza è la via alla libertà. Attraverso la saggezza dell'incertezza, troverò la mia sicurezza.

Entrerò nel campo delle possibilità infinite e pregusterò l'eccitazione che si prova quando si rimane aperti ad un'infinità di scelte. Nel campo delle possibilità infinite sperimenterò tutta l'allegria, l'avventura, la magia e il mistero della vita.

Legge del "dharma" o dello scopo della vita
Oggi alimenterò amorevolmente il dio o la dea che cresce nel profondo della mia anima. Presterò attenzione allo spirito che dimora dentro di me e che anima il mio corpo e la mia mente. Trasporterò la coscienza dell'Essere eterno nell'esperienza temporale.

Preparerò una lista dei miei talenti peculiari e una delle cose che amo fare quando li esprimo. Esprimendoli e mettendo al servizio dell'umanità, perdo la nozione del tempo e creo l'abbondanza per me e per gli altri.

Mi chiederò ogni giorno: "Come posso essere utile?" e "Come posso aiutare?". Le risposte a queste domande mi permetteranno di servire ed aiutare con amore i miei simili.